

ごはんがすすむ！

ちっチャイ菜と鶏もも肉の炒め物（1～2人前）



【材料】

ちっチャイ菜 2分の1株

鶏もも肉 1枚(約350g)

塩こしょう 少々

片栗粉 大さじ2

ごま油 適量

A 酒 大さじ1
みりん 大さじ1
オイスタークリーミー ソース 大さじ1
鶏ガラスープの素 大さじ1と1/2
砂糖 大さじ1と1/2
しょうがチューブ 小さじ1/2



【作り方】

- ① ちっチャイ菜をざっくり5センチ幅くらいに切る。
- ② 鶏もも肉の筋と余分な皮を取ってひと口大に切り、塩こしょうをもみ込んだ後、片栗粉を全体にまぶす。
- ③ フライパンにごま油を入れて火にかけ、②の鶏肉を焼き目が付くよう、こんがり焼く。
- ④ ①を投入する。
- ⑤ しななりしたら A を混ぜ合わせたものを入れ、塩こしょうで味を調える。